

# La clave está en compensar los excesos

UNA MANERA DE SER PROPORCIONADO ES NO HACER MÁS QUE UNA CONCESIÓN POR COMIDA

Quienes padecen diabetes, obesidad, celiaquía o tienen el colesterol alto, sólo por citar algunas enfermedades o problemas de salud que exigen una alimentación más vigilada, no lo tienen fácil en Navidad. Y tampoco quienes siguen régimen dietético para mantener o reducir su peso. Los dulces típicos de estas fechas, entre cuyos ingredientes destacan azúcares y grasas, no figuran precisamente entre los más saludables y equilibrados. Pero su consumo, si es moderado y adaptado a las características de cada persona, no tiene por qué ser eliminado de nuestra dieta.

## Grasa “buena” y “mala”

El turrón, los mazapanes y los guirlaches se elaboran con miel, azúcares y almendras. A la mezcla se pueden añadir otros ingredientes (clara y yema de huevo, frutos secos,

pastas de frutas, chocolate, cacao, nata, harinas, cereales hinchados, licores, etc.), además de agua y aditivos autorizados. Estos dulces son alimentos muy energéticos y con un alto contenido en grasa, aunque la mayor proporción de ésta la constituyen los ácidos grasos insaturados (grasa saludable), abundantes en los frutos secos empleados. Esto no incluye a los polvorones, uno de cuyos ingredientes básicos es la manteca de cerdo o la manteca de cerdo (ambas, ricas en grasa saturada, grasa menos saludable), mezcladas con harina y saborizantes (canela, vino, limón...).

Los conceptos de grasa buena o mala atienden a la capacidad de estos nutrientes de modular los niveles de colesterol en sangre. Mientras que la grasa buena reduce los niveles plasmáticos de colesterol y es cardiosaludable, el exceso de grasa mala se relaciona con ni-

## Cómo compensar los excesos

**Si cae en la tentación de comer un plato o dulce muy calórico, sea razonable y no haga más que una concesión por comida, compensándolo por otro lado. Veamos algunas opciones:**

- **SI EL ENTRANTE ES GRASO Y CALÓRICO, COMO ENSALADILLA RUSA O FRITOS VARIADOS, escoja de segundo pescado a la plancha o al horno acompañado de ensalada o verduras y de postre, fruta fresca.**
- **SI EL SEGUNDO ES CARNE O PESCADO EN SALSA, comience con un plato ligero (sopa de cocido o de pescado, cremas, ensaladas especiales, menestra de verduras...) y termine con fruta que facilite la digestión (piña o papaya) y una infusión digestiva.**
- **SI TOMA POSTRES DULCES, TURRONES, MAZAPANES, POLVORONES, ETC., elija un primer plato ligero (ensalada, verdura...) y un pescado o carne a la plancha o al horno con guarnición vegetal.**



## CALORÍAS DE DULCES NAVIDEÑOS...

| ALIMENTO   | CALORÍAS       |
|--|----------------|
| Un trozo pequeño de diversos turrone (duro, blando, chocolate, guirlache...) 25 gr | aprox. 120     |
| Un trozo mediano de diversos turrone (duro, blando, chocolate...) 40 gr            | aprox. 190     |
| Un polvorón 35 gr  | aprox. 160     |
| Un mazapán 25-40 gr  | aprox. 120-190 |
| Dos bombones pequeños 12 gr  | aprox. 55      |
| Dos bombones grandes 30 gr   | aprox. 137     |
| Tres higos secos 50 gr   |                |
| 6 ciruelas secas 60 gr   | aprox. 100     |

veles elevados de colesterol. Esto significa que los turrone duros y blandos - abundantes en almendras- y otros turrone con frutos secos, además de mazapanes y guirlaches, son los dulces que deberán elegir las personas con colesterol alto, descartando los polvorones. Pero no deben consumirse sin medida: la mayoría de personas con hipercolesterolemia sufren también exceso de peso, y el elevado aporte calórico de turrone, mazapanes y guirlaches desaconseja que abusen de ellos.

### Frutos secos o frutas desecadas

Frutos secos (almendras, piñones, nueces...) y frutas desecadas (orejones, ciruelas, uvas pasas...) constituyen una alternativa deliciosa y saludable a los típicos productos navideños, sin olvidar que se también son alimentos energéticos. En los frutos secos abundan las grasas buenas, aunque muy calóricas, y las frutas desecadas son "concentrados" de azúcares sencillos. Esto obliga a consumirlos con moderación en caso de seguir dietas de control de peso, de grasa o azúcares.

### Dulces aptos para diabéticos y celíacos

La respuesta de los fabricantes a la demanda de consumidores que por problemas de salud como obesidad o diabetes no pueden disfrutar de los dulces típicos de Navidad no se ha hecho esperar. Las variedades de postres navideños acompañados del mensaje "con fructosa" o "sin azúcar añadido" aumentan año a año, pero también lo hace la confusión sobre su aporte calórico. Muchas personas creen que se trata de productos menos calóricos, pero no siempre es así.

## LA FRUCTOSA APORTA LAS MISMAS CALORÍAS QUE LA SACAROSA

Cuando el azúcar se sustituye por edulcorantes sin calorías (sacarina, aspartame, ciclamato, acesulfame) o edulcorantes del tipo polioles o azúcares alcohol (sorbitol, maltitol, xilitol...), efectivamente aportan menos calorías.

Pero no ocurre lo mismo si el producto contiene fructosa en lugar de sacarosa (azúcar común). La fructosa es un edulcorante con una ventaja indiscutible para las personas diabéticas: produce escasos efectos en el nivel de glucosa en la sangre y no estimula la secreción de insulina. Esto explica que quienes sufren diabetes puedan consumir productos con fructosa y disfrutar así del placer que proporciona un dulce sin que se altere su nivel de glucosa en sangre, siempre y cuando no abusen de su consumo.

## CALORÍAS DE OTROS ALIMENTOS

| ALIMENTO   | CALORÍAS   |
|--|------------|
| Una lata de refresco (cola, naranja, limón...) 330 ml                          | aprox. 130 |
| Un croissant (unidad normal, 65 gr)  | aprox. 234 |
| Un donut (unidad comercial, 45/50 gr)  | aprox. 228 |
| Una magdalena (unidad comercial, 30/40 gr)                                     | aprox. 164 |
| Bocadillo de embutido (chorizo, mortadela...) 40 gr de pan y 25 gr de embutido | aprox. 190 |
| Una o dos pastillas de chocolate 20 gr   | aprox. 104 |
| Palomitas de maíz (ración pequeña de cine)                                     | aprox. 214 |

No obstante, la fructosa aporta las mismas calorías que la sacarosa y, por tanto, un producto con fructosa contiene las mismas calorías o incluso más que si llevara sacarosa.

Más difícil lo tienen quienes sufren intolerancia al gluten. Entre los ingredientes básicos utilizados para elaborar la masa de muchos turrone, mazapanes y guirlaches no se incluye ninguno contraindicado para celíacos.

Sin embargo, la oblea que recubre la masa de turrone, por ejemplo, se elabora en muchos casos con harina de trigo, por lo que quienes padecen intolerancia al gluten deben leer con detenimiento la lista de ingredientes de cada turrón. ◀

